# ほけんだより

第 449 令和 7 年 7 月 1 日　光明第二保育園

夏、真っ盛り！暑さに負けず、元気にプール遊びをする子どもたちの姿がみられます。思い切り遊ぶためには足に合った運動靴を履くことが大切です。子どもの足はすぐに大きくなります、サイズのあった靴を選びましょう。

## 保健目標
## くつを正しく履きましょう

## 健康カードのお願い

**「健康カード」を返却致します。裏表を見直していただき、予防接種など追加・変更した箇所がある場合は、追記をして速やかに園にお戻しください。ご協力をお願い致します。**

**締め切り７月１０日（木）の登園時まで**

## 水痘の報告

４月から園内で流行していた水痘の罹患数は３６名の報告がありました。現在は落ち着いてきています。予防接種を受けていますので症状は緩やかなケースが多く判断が難しいことがあります。発疹が複数みられる場合は、報告と受診のご協力をお願い致します。

## お名前を書きましょう

くつも同じメーカーや似たくつを履いているお友達がいます。間違えやすいので持ち物にはフルネームで記名をしましょう。また名前が薄くなっていないかチェックもしましょう。

## 自分で履く！のその先に
## くつ選びから育てる体幹とバランス感覚

「このくつ、かっこいいからはきたい！」

そんな子どもの言葉に、成長を感じることもありますよね。でも、くつ選びは気持ちだけでなく、体の育ちにも大きく関わっています。歩いたり走ったりするには、足うらの感覚や体を支える力（体幹）がとても大切です。

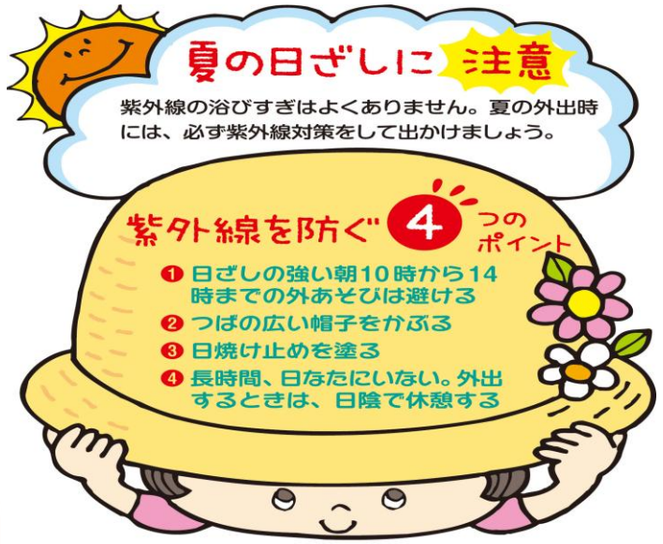
合わないくつをはいていると、足の指がうまく使えず転びやすくなったり、姿勢がくずれたりすることも。

特に 3～5 歳は、バランス感覚がぐんと育つ大事な時期。

くつはお子さんの「がんばる体」を応援してくれる道具です。

## 「くつ」は体からのサインを教えてくれる

園では、よく転んだり、くつが脱げやすかったりする子がいます。左右でくつ底のすり減り方が違うことも。これは　体の使い方にかたよりがあるサインかもしれません。くつ選びを見直すことで、体を上手に使えるようになります。毎日いっしょに歩くくつ。見た目だけでなく、体を見守る道具としても大切にしてあげてください。




## プールの事前準備

＊水着、タオル、下着に名前を書いてください。
＊耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。治療中の病気などがあれば事前にお知らせください。
＊爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

## こんな時はプールに入れません

**お腹の調子が悪い時**
**とびひがある時**
**絆創膏やテープ類を貼っている**
**目の充血、目やにがある時**
**中耳炎や外耳炎の時、風邪気味**
**朝ごはんが食べられなかった**
**寝不足の日**